

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Charakteristika vyučovacího předmětu – 2.stupeň

Charakteristika vyučovacího předmětu:

Vyučovací předmět Výchova ke zdraví naplňuje výstupy vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví.

Vzdělávací obsah a očekávané výstupy předmětu přispívají k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí. Při jejich osvojování se především klade důraz na vyváženost podílu postojů (hodnotových preferencí), dovedností (důležitých pro praktický život) a znalostí.

Předmět svým obsahem reaguje na současné potřeby týkající se podpory a ochrany zdraví u dětí a dospívajících. Uplatňuje komplexní pohled na problematiku zdraví. Do svého vzdělávacího obsahu integruje prvky z oblasti medicíny, psychologie, sociologie, etiky, ekologie.

Implementace vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví do dalších vzdělávacích oborů

Název vzdělávací oblasti	Vzdělávací obor	Implementované téma
Člověk a příroda	Přírodopis	Sexuální dospívání a reprodukční zdraví
		Podpora zdraví a její formy
	Chemie	Výživa a zdraví
Člověk a společnost	Výchova k občanství	Sebepoznání a sebepojetí
		Mezilidské vztahy - komunikace, kooperace, obec, spolek, naše škola
		Morální rozvoj, kriminalita
Člověk a svět práce	Člověk a svět práce	Výživa a zdraví
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	Tělesná a duševní hygiena, pohybový režim, význam pohybu pro zdraví

Cílové zaměření předmětu Výchova ke zdraví:

- formování pozitivního vztahu k vlastnímu zdraví a celoživotní odpovědnosti za podporu a ochranu zdraví vůči sobě i druhým;
- utváření pozitivních mezilidských vztahů v rodině a v širším společenství, založených na úctě, toleranci a empatii;
- utváření odpovědného chování vůči sobě, ostatním, přírodě a životnímu prostředí, předvídání a analyzování důsledků vlastního chování a jednání v různých situacích;
- osvojení sociálních dovedností a modelů chování v souvislosti se společensky nežádoucími jevy.

Obsahové, časové a organizační vymezení ve vyučovacím předmětu

Časová dotace: 1 hodina týdně – 6., 7. ročník

Pomůcky: učebnice, pracovní sešity, audio a video technika, počítače, hry, kopírovaný materiál

Ve vyučovacím předmětu Výchova ke zdraví využíváme pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí zejména strategie, které mají žákům umožnit:

Kompetence k učení

- pochopit důležitost celoživotního učení a osvojit si efektivní metody učení
- vytvořit si komplexní pohled na přírodní a společenské jevy

Kompetence k řešení problémů

- vnímat a řešit problémové a mimořádné situace
- vyhledávat informace potřebné k řešení problémů týkajících se všech složek zdraví
- kriticky myslet a obhajovat svá rozhodnutí vedoucí k řešení problémů

Kompetence komunikativní

- komunikovat souvisle a kultivovaně
- vyjadřovat a obhajovat vhodně své názory a myšlenky
- naslouchat druhým lidem, diskutovat a respektovat názory druhých

Kompetence sociální a personální

- spolupracovat ve skupině
- upevňovat dobré mezilidské vztahy, pomáhat druhým
- respektovat a pochopit druhé lidi
- ovládat a řídit své chování, dodržovat pravidla slušného chování

Kompetence občanské

- chápat základní ekologické souvislosti, respektovat požadavky na kvalitní životní prostředí
- rozhodovat se v zájmu podpory a ochrany zdraví

Kompetence pracovní

- přistupovat k výsledkům pracovní činnosti z hlediska zdraví a ochrany životního prostředí
- využívat znalostí v běžném životě, při poskytování pomoci a dodržování pravidel bezpečného chování

<ul style="list-style-type: none"> • pozorování a aktivní naslouchání • pravidla soužití v komunitě • společenské chování, zásady při pozdravu, představování, chování na veřejnosti <p><u>Zdraví na talíři</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • zásady správného stravování, pestrá strava • denní stravovací a pitný režim • potraviny rostlinného a živočišného původu, nápoje • nákup a skladování potravin • zastoupení potravin v jídelníčku, pyramida výživy • zásady společenského chování u stolu <p><u>Dospívání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • změny v životě člověka • lidské tělo, rozdíly v pohlaví mezi mužem a ženou 	<ul style="list-style-type: none"> - pomáhá vytvářet pravidla soužití ve třídě - rozliší a vysvětlí na příkladech různé role v rodině, třídě, vrstevnické skupině a hierarchii vztahů v daných komunitách - uvede konkrétní příklady pravého kamarádství - respektuje pravidla soužití, přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů - umí rozlišovat pozitivní a negativní chování - dodržuje zásady společenského chování při pozdravu, představování i při běžné komunikaci ve škole <ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje zdravý a nezdravý způsob stravování - objasní pomocí potravinové pyramidy doporučený denní příjem jednotlivých druhů potravin - dokáže pochopit význam zdravé výživy pro lidské tělo - rozpozná správný stravovací a pitný režim, který podporuje zdraví a minimalizuje jeho možné poškození - vybere do svého jídelníčku potraviny a potravinové skupiny na základě aktuálních výživových doporučení <ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje jednotlivá období lidského života - orientuje se v prostředcích osobní a intimní hygieny a ve způsobech jejich používání 	<p>VDO – uvažování o problémech v širších souvislostech, dodržování lidských práv a svobod, demokratická atmosféra ve škole</p> <p>MKV- respektování odlišných sociokulturních skupin, jedinečnost každého člověka</p> <p>EV – zemědělství a životní prostředí</p> <p>OSV – rozvoj schopnosti poznávání,</p> <p>MV – role médií při výběru a nákupu potravin a nápojů</p> <p>OSV – sebepoznání a sebepojetí (moje tělo, moje psychika, jak se promítá mé já v mém chování)</p>
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> • hygiena dívek a hygiena chlapců v období dospívání • změny v období dospívání (anatomické, fyziologické, emocionální) <p><u>Jak pečovat o zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ochrana před nemocemi • infekční (přenosné) nemoci - cesty přenosu nákaz • bezpečné chování – jak se chránit před úrazem • zásady laické první pomoci <p><u>Bezpečně doma ve škole i ve volném čase</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • rizika ohrožující zdraví • zneužívání návykových látek • kouření, pití alkoholu- škodlivé účinky na zdraví • odmítání návykových látek • manipulativní reklama a informace - reklamní vlivy, působení sekt 	<ul style="list-style-type: none"> - popíše změny, které probíhají v organismu dívky a chlapce v období dospívání - dokáže zhodnotit změny ve vývoji jedince od narození po dospělost <ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si význam prevence nemocí - uvede cesty přenosu infekčních chorob a preventivní opatření před jejich nákazou - předchází úrazům ve škole i ve volném čase (vhodná organizace, vhodné doplňky a oblečení) - předvede základní způsoby poskytnutí první pomoci <ul style="list-style-type: none"> - charakterizuje možná nebezpečí vyplývající z konkrétních situací běžného života, uvede příčinu jejich vzniku i možné dopady na zdraví - uvede zdravotní rizika spojená s kouřením, alkoholem, drogami - používá způsoby odmítání návykových látek v modelových situacích - vyjádří vlastními slovy, jak mohou některé sociální skupiny nebo jednotlivci manipulovat ostatními lidmi a uvede možná rizika manipulace - odůvodní potřebu kritického přístupu k mediálním informacím - vyhodnotí informace na obalech výrobků a dalších dostupných informačních materiálech - zhodnotí pravdivost tvrzení v konkrétních reklamách - pojmenuje cesty přenosu viru HIV/AIDS a způsoby ochrany před infekcí 	<p>OSV – komunikace v různých situacích, utváření praktických životních dovedností</p> <p>OSV – komunikace v různých situacích, utváření praktických životních dovedností</p> <p>VDO – výchova k úctě k zákonům</p> <p>MV – vyhodnocování mediálních sdělení, manipulace reklamou</p>
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • HIV/AIDS – cesty přenosu • pravidla bezpečného chování v silničním provozu v roli chodce i cyklisty, prvky pasivní bezpečnosti • bezpečné chování při různých činnostech s vrstevníky a neznámými lidmi • projevy násilí – agresivita, šikanování • týrání a sexuální zneužívání dětí • linky důvěry, krizová centra • ohrožení v důsledku mimořádných událostí - klasifikace mimořádných událostí, varovný signál, evakuace, evakuační zavazadlo, integrovaný záchranný systém 	<ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí jak se chránit před stykem s cizí krví (nalezené injekční stříkačky aj) - vysvětlí souvislosti mezi zneužíváním návykových látek a bezpečností provozu - uplatňuje pravidla bezpečnosti v podmínkách silničního provozu v roli cyklisty, používá ochranou přilbu - popíše prvky výbavy cyklisty - uplatňuje účelné modely chování v případě šikanování, týrání a zneužívání dítěte - kriticky se vyjadřuje k projevům násilí, šikanování, týrání a zneužívání - umí v případě potřeby požádat o pomoc - chová se obezřetně při setkání s neznámými lidmi - dokáže zhodnotit význam osobního bezpečí pro zdraví člověka - chápe morální povinnost pomoci slabším a potřebným - projevuje se odpovědně při ohrožení zdraví, bezpečí, při mimořádných událostech - charakterizuje možná nebezpečí vyplývající z mimořádných událostí, uvede příčinu jejich vzniku i možné dopady na zdraví, životy lidí majetek a životní prostředí - vysvětlí význam Integrovaného záchranného systému a jeho složek při přípravě na mimořádné události a při záchranných i likvidačních pracích - volí vhodné způsoby jednání a chování v modelových situacích ohrožení a při mimořádných událostech - vyjmenuje složky integrovaného záchranného systému - popíše jak správně informovat složky IZS - dokáže klasifikovat mimořádné události, rozlišuje signály používané při vzniku mimořádných událostí 	<p>OSV – komunikace v různých situacích (odmítání vysvětlování, přesvědčování), aktivní rozvíjení sociálních dovedností</p> <p>OSV – komunikace v různých situacích, utváření praktických životních dovedností</p> <p>Branné cvičení</p>
---	--	--

Učivo	Výstupy	Poznámky
<p><u>Zdraví, zdravý způsob života</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • determinanty zdraví, • principy uchování zdraví - zájmy, pohyb, preventivní i léčebná lékařská péče, výživa • režim dne a biorytmy • hygiena tělesná i duševní - ochrana před stresem, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit • základní lidské potřeby a jejich hierarchie • programy podpory zdraví <p><u>Zdraví a nemoc</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • nemoci přenosné (infekční), civilizační a jiné 	<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvede faktory (determinanty), které ovlivňují lidské zdraví (životní styl, prostředí, zdravotnická péče, genetické faktory) - dokáže zhodnotit význam zdraví jako předpoklad smysluplného života - vysvětlí význam odpočinku, spánku a pravidelného režimu pro zdraví - uvede příklady správného a nesprávného jednání s ohledem na péči o zdraví - rozvrhne svůj režim dne vzhledem k vlastním potřebám podpory zdraví - předvede antistresové a relaxační cvičení vhodné k překonávání psychické únavy a stresu - charakterizuje správné držení těla a uplatňuje zásady správného sezení při práci - objasní význam preventivních a zdravotních prohlídek a povinného očkování - zařazuje do svého denního režimu aktivní pohyb a relaxaci - vysvětlí význam základních (biologických) a tzv. vyšších lidských potřeb - uvede příklady, jak mohou mít neuspokojené základní lidské potřeby vliv na zdraví člověka - vyhledá a porovná nabídku programů podpory zdraví v rámci školy, určí, které jsou vhodné pro jeho vlastní zapojení a podílí se na organizaci programů pro mladší spolužáky <ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje mezi běžnými, infekčními a civilizačními chorobami a aktivně se proti nim brání - objasní přenos infekčních onemocnění a způsoby, jak šíření infekce zabránit 	<p>Lyžařský výcvikový kurz OSV – utváření praktických životních dovedností, organizace vlastního času plánování učení a studia EV – utváření zdravého životního stylu MV – média jako zdroj informací i náplně volného času</p> <p>OSV – utváření praktických životních dovedností,</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ochrana před přenosnými chorobami - prevence, cesty přenosu • ochrana před chronickými nepřenosnými chorobami - prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění 	<ul style="list-style-type: none"> - vyjmenuje a objasní zásady prevence v souvislosti s přenosnými a civilizačními chorobami - uplatňuje základní hygienická opatření při prevenci nákazy i šíření přenosných nemocí - dává do souvislosti jednotlivé faktory životního stylu se vznikem chronických neinfekčních onemocnění (civilizačních chorob) - uvědomuje si souvislost mezi nevhodným způsobem života a zvýšeným rizikem vzniku onemocnění 	<p>MV – média jako zdroj informací o zdraví, prevenci i výskytu nemocí, o úspěších lékařské vědy</p>
<p><u>Člověk a výživa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • sestavování jídelníčku a výživová doporučení • výživová hodnota potravy • složky potravy – živiny (bílkoviny, sacharidy, tuky, minerální látky, vitaminy) • alternativní způsoby výživy • vztah k jídlu a poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie) • výživa a civilizační nemoci (obezita aj,...) • nevhodné stravovací návyky, fast food 	<ul style="list-style-type: none"> - vyjmenuje základní složky potravy a vysvětlí jejich význam pro zdraví - vysvětlí základní význam živin a vody pro organismus - uvede příklady zdrojů jednotlivých živin v potravě - sestaví jídelníček dle zásad zdravé výživy - zhodnotí rozpory v současném způsobu stravování se zásadami zdravé výživy - vysvětlí rizika spojená s poruchami příjmu potravy - vysvětlí souvislosti mezi nezdravou výživou a rozvojem civilizačních chorob - uvede rizika častého využívání rychlého občerstvení - posoudí přednosti a nedostatky některých výživových směrů - vybere do svého jídelníčku potraviny a potravinové skupiny na základě aktuálních výživových doporučení (omezuje příjem cukrů jednoduchých cukrů, nevhodných a skrytých tuků, několikrát denně volí ovoce a zeleninu) - odmítá negativní stránky spojené s nezdravým stravováním, reklamou a nevhodnými stravovacími návyky a zlovyky - rozvíjí a podporuje pozitivní vztah ke zdravé výživě, energetické spotřebě a prevenci poruch výživy 	<p>OSV – rozvoj schopnosti poznávání, řešení problémových úloh, můj vztah ke mně samému</p> <p>EV – zemědělství a životní Prostředí</p> <p>MV – kritické vnímání mediálních sdělení, reklama na potravinářské výrobky</p>

<p><u>Dospívání, jak přežít pubertu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • puberta – somatické změny, problémy v oblasti psychického a sociálního zrání • co pozorují chlapci a co je trápí v období dospívání • co pozorují dívky a co je trápí v období dospívání • péče o pleť a celkový vzhled v období dospívání • osobní a intimní hygiena, hygiena odívání • vztahy a pravidla soužití v rodině, vrstevnické skupině, ve škole, v komunitě • předčasná sexuální zkušenost a její rizika • nemoci přenosné sexuálním kontaktem, • poruchy pohlavní identity 	<ul style="list-style-type: none"> - popíše změny, které probíhají v organismu dívky i chlapce v období dospívání - vysvětlí tělesné, psychické a sociální změny v dospívání - charakterizuje vývoj druhotných pohlavních znaků - orientuje se v prostředcích osobní a intimní hygieny a ve způsobech jejich používání - kultivovaně se chová k opačnému pohlaví - vysvětlí problémy s pleť v pubertě a navrhne vhodné způsoby péče o pleť - uvede argumenty pro odložení sexuálního života do doby plné zralosti - uvede zdravotní rizika pohlavně přenosných chorob a způsoby jak se před nimi chránit - rozvíjí a podporuje pozitivní vztahy k sobě a druhým ve vrstevnické skupině rodině i partnerské lásce - používá správné pojmy při charakteristice období dospívání a lidské sexuality - uvede rizika spojená s předčasným zahájením sexuálního života - vysvětlí proč je období dospívání zásadní pro přijetí odpovědného vztahu k sobě samému, ke svému zdraví, k životnímu stylu, a životním hodnotám 	<p>OSV – moje tělo, moje psychika, jak se promítá mé já v mém chování</p> <p>MV – mediální sdělení a realita, vliv na dospívající</p>
---	--	---

<p><u>Pohled do zrcadla a mezilidské vztahy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • jaký jsem – vztah k sobě samému, sebepoznání, sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity • rozvoj osobnosti – sebeovládání a zvládání problémových situací • mé postoje, hodnoty, osobní cíle (stanovení a postupné kroky k jejich dosažení) • já a ti druzí – přijímání názorů a pozitivní hodnocení druhého, empatie, řešení problémů v mezilidských vztazích • komunikace verbální, neverbální • aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích • komunikace s příslušníky odlišných sociokulturních skupin, vstřícný postoj k odlišnostem 	<ul style="list-style-type: none"> - rozpoznává své emoce - uvědomuje si vhodnost (nevhodnost) své reakce - sestaví žebříček vlastních hodnot a zdůvodní jejich hierarchii - diskutuje se svými vrstevníky o žebříčku životních hodnot a vhodně argumentuje pro nutnost podpory zdraví a aktivního přístupu ke zdraví - odůvodní, proč zdraví patří mezi důležité hodnoty lidského života - akceptuje pocity druhých - používá pro sdělování vhodné prostředky verbální i neverbální komunikace - používá v jednání prvky asertivity - rozvíjí aktivní naslouchání v dialogu - respektuje sebe i druhé v postojích a v jednání, projevuje empatii a toleranci - umí vyjadřovat nesouhlas s nedodržením pravidel komunikace - vyslovuje uznání svým spolužákům - chápe význam pozitivního hodnocení sebe i druhých - umí v případě potřeby požádat o pomoc - řeší přiměřeně k věku problémy v mezilidských vztazích - nabídne pomoc v případě potřeby - dokáže uplatnit v modelové situaci vhodné sociální dovednosti pro předcházení stresové situaci (např.: pozorováním druhých, empatické naslouchání, vedení dialogu, přesvědčování, vyjednávání, omluvu, dovednost říci „nevím“, „neumím“, „potřebuji pomoci“, uznání prohry) - respektuje přijatá pravidla mezi vrstevníky a partnery, spoluprací (kooperací) přispívá k utváření pozitivních vzájemných vztahů v širším společenství - uvědomuje si význam prosociálního chování 	<p>OSV – porozumění sobě samému a druhým, zvládání vlastního chování, dobrá komunikace a utváření mezilidských vztahů, zdravé sebepojetí</p> <p>VDO – komunikativní, argumentační, dialogické schopnosti a dovednosti, chápání problémů v širších souvislostech</p> <p>MKV – jedinečnost každého člověka</p>
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • pomáhající a prosociální chování <p><u>Autodestruktivní závislosti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • vývoj závislostí, závislosti • negativní účinky kouření na zdraví, zdravotní rizika pití alkoholu • návykové látky, způsoby odmítnutí návykových látek, návykové látky a zákon • doping ve sportu • lepší možnosti: život bez drog, zdravý životní styl • patologické hráčství, závislost na počítačových hrách • psychická onemocnění • zvládání těžkých životních situací <p><u>Bezpečně doma ve škole i ve volném čase</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • situace ohrožující bezpečí dětí v prostředí domova, ve škole, na ulici, při aktivitách ve volném čase • bezpečné využívání informačních a 	<ul style="list-style-type: none"> - dává do souvislosti rizika zneužívání návykových látek s ohrožením zdraví člověka - popíše rizika poškození zdraví člověka v důsledku zneužívání návykových látek (zdraví fyzické, psychické, sociální) - uvede důvody, proč je výhodné nekouřit a nepít alkohol - vysvětlí negativní vliv pasivního kouření na zdraví člověka - předvede různé způsoby odmítnutí návykové látky - popíše problémy, které mohou vzejít z příležitostného zneužívání drog - je si vědom, že je zakázáno prodávat dětem cigarety a alkoholické nápoje - vyjmenuje základní legální a nelegální návykové látky, uvede zdravotní a jiná rizika jejich zneužívání - vyhledá kontakty na specializovaná zařízení pro prevenci a léčbu závislostí ve svém regionu - určí, které způsoby chování mohou ohrozit jeho zdraví i zdraví ostatních lidí (např. zneužívání alkoholu, jiných drog a další způsoby rizikového chování) - odmítá negativní hodnoty ve společnosti spojené s agresivitou, různými druhy závislostí, užíváním drog a porušováním osobního bezpečí jedince <ul style="list-style-type: none"> - předchází úrazům při aktivitách ve volném čase - uvede pravidla bezpečného chování na internetu a sociálních sítích - odůvodní potřebu kritického přístupu k mediálním informacím - uplatňuje účelné modely chování v případě šikanování, týrání a zneužívání dítěte - uvede příklady možného řešení pro oběť manipulace či agrese (např. kontakty na odbornou pomoc) 	<p>OSV – komunikace v různých situacích (odmítání, vysvětlování, přesvědčování)</p> <p>VDO – výchova k úctě k zákonům</p> <p>OSV - utváření praktických životních dovedností, aktivní rozvíjení sociálních dovedností, komunikace v různých situacích</p>
--	---	--

<p>komunikačních technologií</p> <ul style="list-style-type: none"> • projevy násilí: agresivita, šikana, týrání, sexuální zneužívání dětí • rizika silniční a železniční dopravy, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti) • ohrožení v důsledku mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, evakuace, IZS, základní úkoly ochrany obyvatelstva, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí • základní postupy první pomoci, obvazové techniky, laická první pomoc, přivolání lékaře 	<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje obranou komunikaci proti manipulaci a agresi - rozvíjí a podporuje různé způsoby obrany před negativními společenskými jevy - analyzuje konkrétní situaci v silničním provozu nebo v železniční dopravě a uvede nebezpečí plynoucí z nevhodného chování v roli cyklisty, chodce, cestujícího v dopravních prostředcích - předvede, jak v případě ohrožení zdraví či života přivolá zdravotní a technickou pomoc - zná způsoby varování a vyrozumění obyvatelstva při mimořádné situaci - zná zásady odpovědného chování za mimořádných situací - samostatně zvládá základní postupy první pomoci - vysvětlí význam integrovaného záchranného systému a jeho složek při přípravě na mimořádné události a při záchranných i likvidačních pracích - vyjmenuje složky integrovaného záchranného systému - popíše jak správně informovat složky IZS - volí vhodné způsoby jednání a chování v modelových situacích ohrožení a při mimořádných událostech, které vedou k bezpečí a ochraně jeho zdraví (i zdraví jiných) - rozliší signály používané při vzniku mimořádných událostí 	<p>(odmítání, vysvětlování, přesvědčování)</p> <p>Branné cvičení</p>
--	---	--